ملخص كتاب قوة العادات لتشارلز دوهيك The Power of Habit مترجم

لماذا نعمل ما نعمل في الحياة الشخصية والعملية؟

مقدمة الكتاب

يعرض الكاتب "تشارلز" فى كتابه "قوة العادات" أهمية العادات، وكيف يمكن للعادات أن تصنع حياتنا. فحياتنا مليئة بالعادات السلبية والإيجابية، كعادة ممارسة الرياضة بإنتظام، التدخين أو إستخدام الهاتف بكثرة.

يشرح كذلك الكاتب "تشارلز دويج" في كتابه "قوة العادات" الآلية التي من خلالها تتكون العادات، بالإضافة إلى النصائح التي تساعدنا على تغيير العادات السلبية وإضافة عادات إيجابية بدلا منها.

ولقد تم تأليف الكتاب عام 2012، ويحتوي على 371 صفحة. وقد صنف الكتاب من ضمن أكثر الكتب مبيعا في كل من "نيويورك تايمز"، "أمازون" وأمريكا اليوم".

مراحل تكوين العادات

يعتقد العلماء بأن 40% من السلوكيات التي نقوم بها يوميا هي في الأصل عادات تعودنا عليها، ونقوم بها دون أي وعي. وتمر أي عادة بثلاث مراحل رئيسية، وهي:

1. **المحفز:** يستجيب عقلك اولا لمحفز كي يقرر من خلاله ما هى العادة المناسبة لهذا المحفز كمثلا عندما يرن المنبه أو عندما تتلقى اتصالا هاتفيا.
2. **الروتين:** وبعد إستجابة عقلك للمحفز يقرر بعدها القيام بالعادة المناسبة لهذا المحفز. مثلا، عندما يرن المنبه فتقوم بتفريش أسنانك. فعقلك في هذه الحالة وجد المحفز وهو رن المنبه وبعدها قام بممارسة "الروتين" وهي العادة المناسبة لهذا المحفز كقيامك بتفريش أسنانك.
3. **المكافأة:** وبعد قيامك بالعادة التي اعتدت عليها، يرتفع نشاط المخ لديك ويقوم بتعزيز ممارسة هذه العادة وربطها بشكل أكبر بالمحفز، وقد تتعجب من قوة العادة إذا علمت بأنه حتى وإن كان هناك شخص مصاب بمرض عقلي، أو شخص فقد ذاكرته، فلا يستطيع تذكر أسرته، أو مكان منزله، يستطيع أن يمارس العادات التي اعتاد عليها. وذلك يرجع بسبب الجزء الذي تتكون منه

العادات وهو جزء في الدماغ يدعى "ganglia basal"، والذي يعمل حتى وإن افتقدت ذاكرتك.

كيفية تغيير العادات

جميعنا لدينا عادات سلبية نسعى للتخلص منها، كعادة التدخين مثلا. فلو أفترضنا بأن هناك فتى يدعى "أحمد". ولدى أحمد عادة سلبية وهى التدخين بشراهة وبدأت صحته تتردى قليلا، وعند ذهابه إلى الطبيب نصحه الطبيب بالإقلاع عن التدخين فورا.

فقرر أحمد أن يسعى جاهدا في الإقلاع عن التدخين. سيواجه أحمد في بادئ الأمر بعض الصعوبات التي قد تعيقه من ترك هذه العادة. كمثل إضطرابات مزاجية أو شعور غير مريح جراء تركه هذه العادة.

إن التخلص من العادات السيئة يتطلب مجهودا إضافيا، وسنحاول في هذا الفصل أن نقوم بوضع بعض النصائح التي تساعدنا في التخلص من أي عادة سلبية نود التخلص منها. كيفية زراعة عادة إيجابية جديدة بدلا منها.

ولتغيير أي عادة سلبية يجب عليك أن تركز على تغيير الروتين مع الحفاظ على المحفز والمكافأة. فمثلا، عند تفكيك عادة التدخين، سنجد بأنها تتكون من الثلاث مراحل التي سبق ذكرها، وهي:

- المحفز: الشعور بالضغط أو بالقلق.
- الروتين: البدء بالتدخين.
- المكافأة: الشعور بالارتياح نتيجة ممارستك هذه العادة وهي "التدخين".

و لتغيير هذه العادة ينبغي عليك فقط تغيير الروتين فعند شعورك بالضغط أو القلق قم مثلا بالإستماع إلى الموسيقى بدلا من التدخين.

ولكننا في حاجة إلى شيء يساعدنا على تغيير الروتين، فالروتين يبدو من الصعب تغييره أو استبداله بروتين آخر، وفي المفهوم الثالث سنتطرق إلى الشيء الذي سيساعدنا في تغيير الروتين، وقد يكون تغيير الروتين مستحيلا دونه.

قوة الإرادة

قوة الإرادة هي العادة التي ستساعدك على تغيير جميع العادات الأخرى، وبدونها لن تستطيع التخلص من عاداتك السلبية.

وفي دراسة شهيرة من جامعة "ستانفورد"، وجدوا بأن الطفل الذى يتمتع بإرادة قوية من خلال قدرته على تجنب إغراء الحلوى، يحقق نجاحا أكبر من أولئك الذين لا يتمتعون بإرادة قوية، على المستوى الأكاديمي والإجتماعي.

ونستطيع تقوية عضلة الإرادة لدينا عبر التركيز على تقوية هذه العضلة، فهي كسائر عضلات الجسم الأخرى. تتطلب تركيزا و مجهودا كبيرا كي يمكننا تقويتها، وعند تقويتها ستستطيع حينها تغيير أي عادة أخرى. فمثلا، عندما تواجه صعوبة في الذهاب إلى النادي يوميا، ينبغي أن تحاول التركيز على تقوية عضلة الإرادة لديك، عبر مشاهدة بعض الفيديوهات التحفيزية، أو مكافأة نفسك عند مواظبتك الذهاب إلى النادي بإستمرار. ومع مرور الوقت، ستكتشف بأن عضلة الإرادة لديك أصبحت أقوى من السابق. ولكن تذكر بأنه ينبغي أن يكون قرار تغيير أي عادة لديك من إختيارك، وليس بسبب شخصا آخر أراد منك تغيير هذه العادة.

فعندما لا يكون قرار تغيير العادة بسبب رغبتك العميقة في تغييرها، ستجد بأن قوة الإرادة لديك ضعيفة، وستجد بأنه من الصعب تغيير هذه العادة.

تحرص الشركات على دراسة عادات الأفراد

من المدهش أن نجد بأن الشركات تقوم بدراسة عادات الأفراد في سبيل تعزيز مبيعاتها وزيادة أرباحها. فمثلا، تجد بأن معظم الناس عندما يقومون بالدخول إلى أي متجر يتوجهون يمينا، وبذلك تجد معظم المتاجر تضع منتجاتها المربحة في الجهة اليمنى بدلا من الجهة اليسرى.

وتجد كذلك بعض الشركات تقوم بدراسة سلوكيات الأفراد بشكل دقيق للغاية، فتجد مثلا إحدى الشركات المختصة بمنتجات الحوامل تقوم بإرسال كوبونات خصم إلى النساء الحوامل، وقد تندهش من مدى معرفتهم بأن هذه المراة حامل، ولكن كل ما في الأمر هو بأنهم قاموا بدراسات عادتها في التسوق، ومن خلال دراستهم لعادتها استنتجوا بأنها حامل.

وتستمر الشركات بجمع معلومات عن عملائها ودراسة عاداتهم الشرائية، ثم تقوم بالعمل على إستغلال هذه العادات كما في الأمثلة السابقة.

وسائل عملية تساعدك على تغيير عاداتك السلبية

هناك العديد من العادات التي تشكل سلوكياتنا، السلبية والإيجابية. وهناك ايضا العديد من الوسائل التي يمكننا من خلالها تغيير عاداتنا السلبية، وسنعرض في هذه الخاتمة عدة خطوات يمكننا من خلالها تغيير أي عادة سلبية واستبدالها بأخرى إيجابية.

1. **قم بمعرفة الروتين الخاص بك:** لقد ذكرنا سابقا بأن أي عادة تتكون من 3 مراحل وهي المحفز، الروتين والمكافأة. ولتغيير أي عادة سلبية ينبغي عليك أن تقوم بتغيير الروتين. فمثلا عندما تكون لديك عادة "تناول الوجبات السريعة"، فالروتين هنا هو تناول الوجبات السريعة.
2. **استبدله بروتين جديد:** عندما تود مثلا التخلص من عادة "الأكل من الوجبات السريعة" قم باستبدالها بروتين آخر جديد، ومن المهم أن تقوم بتجربة أكثر من روتين حتى تكتشف المحفز وراء هذه العادة التي تود تغييرها، فكما قلنا سابقا بأن كل عادة يقف خلفها محفز يقوم بتحفيزك على هذه العادة.
   لنعود إلى المثال السابق، فبعد اكتشافنا للروتين الذي نود تغيره وهو "تناول الوجبات السريعة" سنقوم بإستبادله بروتين جديد في كل مرة نود فيها بتناول الوجبات السريعة. مثلا نقوم بشرب القهوة في اليوم الأول، وتناول الفاكهة في اليوم الثاني والتحدث إلى صديق في اليوم الثالث.
   والهدف من هذا هو معرفة الدافع، فإذا كان الدافع هو الجوع فسيزول عند تناول الفاكهة، وإذا كان الشعور بالوحدة هو
   الذي يدفعنا إلى تناول الوجبات السريعة، فالتحدث إلى الأصدقاء سيزيل هذا الشعور.
3. **قم بعزل الدوافع:** وبعد أن عرفنا العادة التي نود تغييرها، والدوافع وراء هذه العادة، يجب علينا الآن التعمق في معرفة هذه الدوافع وعزلها تماما عبر الإجابة على خمسة أسئلة تمكننا من معرفة الدوافع الخفية بعمق أكبر، وهي:

- موقع العادة
- وقت العادة
- الحالة العاطفية
- الأشخاص المؤثرين (اثناء أو قبل العادة)
- الفعل الذي يسبق العادة

والآن فلنطبق هذه الأسئلة على العادة التي نود تغييرها وهي عادة "تناول الوجبات السريعة"

- **موقع العادة:** في العمل
- **وقت العادة:** ٩ مساء
- **الحالة العاطفية:** ضغط عمل
- **الأشخاص المؤثرين:** مدير العمل
- **الفعل الذي يسبق العادة:** الإنغراق في العمل

والآن أدركنا بأن الدافع الذي يحث على تناول الوجبات السريعة هو ضغط العمل، وتثار هذه العادة في الساعة التاسعة مساء.

4. **وضع خطة:** وأخيرا، بعد أن أصبح بمقدورنا تحديد الدوافع بشكل دقيق للغاية، ينبغي علينا أن نقوم بوضع خطة لإستبدال هذه العادة بعادة أخرى إيجابية. وبالعودة إلى المثال السابق، ينبغي علينا أن نقوم بوضع روتين جديد مثلا تناول الفاكهة بدلا من تناول الوجبات السريعة. إذا، في الساعة التاسعة مساء يوميا ينبغي تناول الفاكهة، فهذا هو الوقت التي تثار فيه عادة تناول الوجبات السريعة.ختاما، إن تغيير العادات يتطلب جهدا كبيرا، وينبغي أن تكون في كامل عزيمتك وإصرارك ولا بأس في الوقوع ببعض الأخطاء، ولكن المهم حقا هو أن تستمر في الالتزام بتغيير عاداتك السلبية.

ملخصات كتب آخرى

أراك على القمة

أراك على القمة نبذة عن الكتاب ملخص بسيط للكتاب هذا الكتاب يهدف إلى إيصال المشاعر تجاه الإيمان والحب والتفاؤل والحماس من خلال الحديث عن السلم إلى القمة وتصوير المرء ذاته، وعلاقاته مع الآخرين، وتوضيح أهدافه...

المستثمر الذكي

المستثمر الذكي نبذة عن الكتاب ملخص بسيط للكتاب هذا هو الكتاب الأمثل لكل من يهتم بالإستثمار وخاصة في سوق البورصة لأن هذا الكتاب يعتبر مصدر للمعلومات التي تؤهل صاحبها لكي يكون ناجح في مجال الاستثمار وذلك...

رواية البؤساء

هي قصة فيكتور هيغو الخالدة التي قال عنها تولستوي إنها أعظم قصة إنسانية في العالم. ترجمت إلى جميع اللغات الحية، ونقلت غلى العربية عدة مرات، ولا تزال تعتبر إلى اليوم اشهر رواية في تاريخ الأدب كله.